

## RPA - Registro de Pensamentos Automáticos

[illegible]

**Quais são as evidências que comprovam que o meu pensamento é verdadeiro?**

**Quais são as evidências que não comprovam que o meu pensamento é verdadeiro?**

## Pensamento Alternativo

| Category    | Value |
|-------------|-------|
| Category 1  | 10    |
| Category 2  | 20    |
| Category 3  | 30    |
| Category 4  | 40    |
| Category 5  | 50    |
| Category 6  | 60    |
| Category 7  | 70    |
| Category 8  | 80    |
| Category 9  | 90    |
| Category 10 | 100   |

francisco javani

PSICÓLOGO

CRP: 03/31258

## **RPA-Registro de pensamentos automáticos**

Preencher registros entre as sessões, sempre que perceber estados emocionais negativos ou comportamentos disfuncionais, de preferencia aqueles relacionados à substância, a ele em relação à substância, à fissura, a raiva e à permissão para o uso.

Os registros escritos ajudam a examinar seus pensamentos e emoções com maior objetividade e facilitam a recordação de eventos importantes.

Perguntas para ajudar a compor um pensamento alternativo:

1. Pensamento quente:
2. Quais são as evidências de que o pensamento quente é verdadeiro? Quais as evidências de que não é verdadeiro?
3. Há explicações alternativas ou outras maneiras de enxergar a situação?
4. Considerando as evidências e explicações alternativas, o que é mais realista?
5. No caso de o pensamento original ser verdadeiro, qual a implicação? O que você poderia fazer a respeito?

Francisco Jvani

PSICÓLOGO

CRP: 03/31258